

"Внимание! Осенние каникулы!"

Инструктаж

родителей об охране жизни и здоровья на период осенних каникул

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

1. Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
4. Не употреблять алкогольных напитков, курение.
5. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
6. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
7. Не пребывать на водоёмах в период зимних каникул.
8. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
9. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
10. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
11. **Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.**
12. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
13. **Помнить, что во время осенних каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители:**

В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ:

- Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, во время ложится спать, чтобы сон был достаточный.
- Чтобы каникулы стали действительно восстановлением сил ребенка в рационе включайте больше молочных продуктов, овощей, фруктов, витамины.
- Каникулы самое время для посещения экскурсий, театральных представлений, с целью профилактики ОРВИ не следует ежедневно водить ребенка на праздники, избегать больших толп людей и сократить время пребывания в местах скопления людей.
- Избегать контакта с больными людьми.
- Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.

- Больше проводить время на свежем воздухе, не в транспорте и помещениях, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе лучший способ отдыха на каникулах
- Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.
- Сохранить физическую активность не разрешать долго смотреть телевизор, играть на компьютере, занимать ребенка познавательными играми, чтением, осуществлять контроль за рациональным использованием времени.
- Одеваться по погоде.

В плане безопасности детей:

- Осуществлять должный контроль за детьми со стороны родителей для их безопасности
- Не оставлять младших школьников одних дома
- Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях
- Формировать у детей навыки собственной безопасности: дети не должны играть в одиночку в незнакомом месте, не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми
- Постоянно будьте в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка
- Недопущение пребывания несовершеннолетнего в местах нахождения, где могут причинить вред ребенку